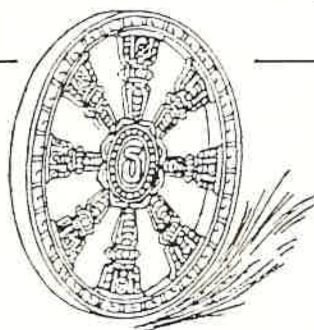
INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra



SUMMER EDITION

JAARGANG 11
Nummer 1
Augustus 1995



Kuan-Yin, Buddavihāra-temple, Amsterdam

VIPASSANĀ-SĀRA

betekent in het Nederlands Inzichts-bode. De Vipassanā-Sāra is een uitgave van de **"Stichting Jonge Boeddhisten Nederland" (SJBN)** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de *Stichting Buddhavihāra* en het *Vipassanā Meditatie Centrum* in Groningen. Het doel is om mensen die vipassanā meditatie beoefenen van nuttige informatie te voorzien, te berichten over meditatie-activiteiten in het land en activiteiten in ruimere zin aan te kondigen van het boeddhistische meditatie-centrum Buddhavihāra te Den Ilp zoals de viering van boeddhistische feestdagen.

De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op het gironummer van de SJBN onder vermelding van: *"Vipassanā-Sāra"*.

Samenstelling van de redactie:
Marieke Zeeuwen (lay-out, editing),
Frits Koster, Johan Tinge en Aad Verboom.
Info: Aad Verboom: tel. 030 - 888 655,
Buddhavihāra: tel. 02908 - 26512
fax 02908 - 26883.

De "deadline" voor de volgende editie is 1 december ! Kopij graag liefst een week vóór deze datum inzenden of bellen naar: *Marieke Zeeuwen*
I.B.-Bakkerlaan 53
3582 VN Utrecht
tel: 030 - 54 68 49 (nieuw nr.!)

Postadres SJBN:
Postbus 1519, 3500 BM Utrecht.
Postbank rekeningnr. 52.32.118

BUDDHAVIHĀRA

Het beheer van het boeddhistische meditatie-centrum "Buddhavihāra", adres:
Den Ilp 38
1127 PC DEN ILP (gem. Landsmeer)
tel. 02908 - 26512 of 06 - 5284.5481
fax 02908 - 26883
is in handen van de *Stichting Buddhavihāra*. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage storten op:

Postbankrnr. 22.37.503
onder vermelding van: *"Buddhavihāra"*.

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassanā-Sāra can be translated as Insight Journal. Our aim is to provide those who are interested in vipassanā meditation with relevant and useful information and to report on the activities of the Buddhist meditation centre Buddhavihāra in Den Ilp (Amsterdam). The management of the Buddhavihāra is in hands of the "Buddhavihāra Foundation".

Those who wish to support the centre and its activities financially, may send their contribution to:
Postbank acc.nr. 22.37.503
mentioning *"Buddhavihāra"*.



A shining Jotika together with her family, just after her ordination, Den Ilp, 13th of May 1995

BUDDHAVIHĀRA NEWS / BUDDHAVIHĀRA NIEUWS



The ordination ceremony at Vesak at the Buddhavihāra-temple, Den Ilp

Vesak

The Vesak ceremony is the celebration of the Birth, Enlightenment (Awakening) and Passing Away of the Buddha and many consider it to be the most important ceremony in Buddhism. On Saturday the 13th of May, Vesak was celebrated at "Buddhavihāra" in Den Ilp. On this day an ordination ceremony was held. Four people were ordained as monks, in order to live the monastic life for a longer or shorter period of time. One of them arrived from Thailand for this occasion on that very same day !

Abdel Aziz El Kajjal, who has been working at the Buddhavihāra-temple in Den Ilp for a long time, also received the ordination. His name is now Mettanando.

Another person who received the monk's ordination was Joke Hermsen. For the past three years Joke has been living in the Buddhavihāra-temple in Amsterdam, more or less living a monastic life already. Through the ordination this has taken a more visible form. As the fully ordained bhikkhuni-order does not exist in the Theravada tradition anymore, Joke was ordained as Sîlacarinî, which means: one who intends to keep the precepts.

At her ordination Joke was given the name Jotika.

Congratulations !

Mini-retraite in Den Ilp

Van 30 juni t/m 3 juli werd er in Den Ilp een vierdaagse retraite gehouden waaraan tien Thaise nonnen deelnamen. De "chapel" werd getransformeerd tot een echte Thaise Wat (=tempel), met maechis in het wit die de acht precepts onderhielden en de dagen in stilte doorbrachten met zit- en loopmeditatie. De retraite werd gehouden o.l.v. de Eerw. Metthavihari die het meditatie-onderricht en de persoonlijke interviews gaf. De deelneemsters keerden zeer verrrijkt huiswaarts.

Feestelijkheden

Op 4 november wordt in een nog onbekende feestzaal in Amsterdam Loy Krathong (Thais Lichtfeest) gevierd. Tijdens dit feest worden bootjes in de vorm van lotus-bloemen met kaarsjes en wierook erop (Kratongs) in het water gelegd. Het naar zee laten drijven van het bootje is symbool voor het loslaten van alle slechte dingen die men gedaan heeft.

Op 5 november wordt in "Buddhavihāra" in Den Ilp de Kathina-ceremonie gehouden. Deze puja is de afsluiting van de regenperiode. In deze periode verblijven de monniken traditioneel op een vaste plaats en besteden deze tijd aan studie en meditatie. Aan het eind van deze periode, tijdens de Kathina-ceremonie krijgen de monniken van de lekengemeenschap nieuwe monnikskleden aangeboden.

ผรุสวาจา

ผรุสํ กโรตีติ ผรุสวาจา

วาจาใด ย่อมกระทำให้เป็นอย่างหยาบ
วาจานั้น ชื่อว่า ผรุสวาจา

ผรุสวาจานี้ ได้แก่การด่า การแช่ง โดยประทุฐโทสเจตนา คือเจตนาที่จะทำลายหรือประทุษร้าย อนึ่ง การกล่าวคำหยาบ คำด่า คำแช่ง ด้วยโทสจริต ก็ชื่อว่าผรุสวาจา

วาจาหยาบที่เรียกว่าผรุสวาจานี้ ย่อมมีปรกติทำความเดือดร้อนให้แผ่ไปในหัวใจของผู้ฟัง คนทั้งหลายที่ได้ฟังผรุสวาจานี้แล้ว ย่อมทนนิ่งอยู่ไม่ได้ ให้เกิดความไม่สบายจิตไม่สบายใจ คือว่าจิตใจของผู้ได้รับฟังผรุสวาจา ย่อมจะมีอาการเจ็บปวดเป็นนักหนา ประหนึ่งว่าถูกฟันเลื่อยอันแสนคมเข้าไปกระทบก็ปานกัน

การกล่าวคำหยาบคือผรุสวาจานี้ สำคัญอยู่ที่เจตนา ถ้ามีเจตนาร้ายแล้วกล่าววาจาออกไป เพื่อให้ผู้ฟังเสียประโยชน์ แม้จะเป็นวาจาที่อ่อนหวานก็ตาม หากการกล่าวนั้นมีความมุ่งหมายด้วยเจตนาร้ายแล้ว ย่อมเป็นผรุสวาจาทั้งสิ้น โดยนัยตรงกันข้าม คือ ผู้ที่กล่าวด้วยเจตนาดี ต้องการให้ผู้ฟังได้ประโยชน์ ถึงหากวาจานั้นจะไม่อ่อนหวาน ไม่ไพเราะไม่น่าฟัง หรือแม้จะเจือปนด้วยคำหยาบอยู่บ้าง การกล่าวเช่นนั้นก็ไม่จัดเป็นผรุสวาจา โดยมีอุทาหรณ์ปรากฏอยู่ในพระคัมภีร์ทางศาสนา[๑] ซึ่งแปลเป็นใจความได้ว่า

ยังมีเด็กชายคนหนึ่ง ปรารถนาจักไปเที่ยวเล่นในป่า จึงแจ้งความประสงค์แก่มารดาของตน แต่มารดาเห็นว่าอาจจักเกิดอันตรายขึ้นแก่เขาได้ จึงออกปากห้ามไว้ไม่ให้ไป ด้วยชี้แจงให้เขาทราบถึงอันตรายต่าง ๆ ที่อาจจะพึงมี แต่บุตรไม่เชื่อฟัง ยังดื้อรั้นขืนจะไปให้ได้ นางจึงกล่าวคำหยาบคล้ายกับจะเป็นคำสาปแช่งออกไปว่า

"ถ้าเจ้าขืนไป จงถูกควายขวิดตายเสียในป่าเถิด เจ้าเด็กดื้อ"

แทนที่เด็กชายนั้นจะเชื่อถือถ้อยคำเพราะเกรงอันตราย กลับผละจากมารดาวิ่งตื๋อไปสู่ป่าในทันใดด้วยใจคะนอง ในขณะที่ท่องเที่ยวเล่นอย่างเพลิดเพลินอยู่ในป่านั้น มีกระบือแม่ลูกอ่อนตัวหนึ่งนอนอยู่ ครั้นมันเห็นเด็กชายหัวดื้อเดินเข้ามาใกล้ตน ก็บังเกิดความโกรธเคืองลุกขึ้นวิ่งไล่จะขวิดเด็กนั้นด้วยความว่องไว ในขณะวิกฤตินั้น เด็กหัวดื้อให้ตกใจกลัวจนตัวสั่น พลันวิ่งหนีจนเต็มกำลังสุดความสามารถ แต่ก็ไม่อาจที่จะวิ่งให้เร็วไปกว่าแม่กระบือ

---

๑. มังคลัตถทีปนี ปฐมภาค หน้า ๒๑๗

ตัวร้าย เมื่อแม่กระบือวิ่งไล่มาใกล้จะทัน เด็กนั้นระลึกถึงคำสาปแช่งของมารดาขึ้นได้ จึงตั้งใจอธิษฐานตามแต่จะนึกได้ในขณะนั้นว่า

"ถ้ามารดาของเรา ไม่ได้ตั้งใจกล่าวเพื่อสาปแช่งให้กระบือขวิดเราจริงๆ แล้ว ขอให้กระบือร้ายจงหยุดไล่เราเดี๋ยวนี้เถิด อย่าได้วิ่งขับไล่เราอีกต่อไปเลย"

พอเขาอธิษฐานในใจดังนี้จบลง ผลก็ปรากฏว่า แม่กระบือร้ายซึ่งวิ่งไล่มาด้วยความเร็วเต็มที่นั้น ได้มีอาการพลันหยุดชะงักลงในทันทีทันใด ไม่สามารถที่จะวิ่งไล่เขาอีกต่อไปได้..

โดยอุทาหรณ์นี้ เป็นอันชี้ให้เห็นว่า วาจาที่มารดากล่าวแก่บุตรนั้น แม้จะเป็นคำแช่งหรือคำด่าก็ดี แต่มารดามิได้มีเจตนาร้าย มิได้มีใจมุ่งหมายที่จะให้มีอันตรายเกิดขึ้นแก่บุตรของตนเลย ฉะนั้น วาจาของมารดานี้ ถึงแม้จักเป็นวาจาที่ไม่ดี ก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นผรุสวาจา เพราะเป็นคำกล่าวที่มีเจตนาดี อันที่จริง มารดาบิดานั้นย่อมมีความปรารถนาดีต่อบุตรของตนอยู่โดยธรรมดา ไม่ว่าในกาลไหน สมตามนัยที่ท่านกล่าวไว้ว่า

> ความเมตตากรุณาของมารดาบิดาที่มีต่อบุตร สุดที่จะหาสิ่งใดมาเปรียบเทียบได้ เมื่อบุตรไม่เชื่อฟัง หรือไม่ตั้งอยู่ในโอวาท บางครั้งอาจกล่าวคำบริภาษอย่างรุนแรงถึงขนาดแช่งให้ถูกโจรฆ่าหรือแช่งให้โจรทำร้ายร่างกายจนขาดเป็นท่อนๆ ไปก็ตาม แต่เจตนาที่แท้จริงจะได้เป็นเช่นวาจาที่กล่าวออกไปก็หามิได้ อันจิตใจของมารดาบิดานั้น แม้แต่กลีบในอุบลก็ไม่ต้องการที่จะให้ตกลงมาถูกศีรษะบุตรแห่งตนเลย ดังนี้

อนึ่ง ความเมตตากรุณาของพระอุปัชฌาย์อาจารย์ที่มีต่อศิษย์นั้น มีคำที่ท่านพรรณนาไว้ว่า พระอุปัชฌาย์อาจารย์อาจกล่าวคำบริภาษรุนแรงต่อศิษย์ ผู้ซึ่งมีนิสัยว่ายากอบรมสั่งสอนยาก เพราะเขาเป็นคนหัวดื้อไม่มีความละอาย และไม่มีความเกรงกลัวต่อความผิด ซึ่งบางครั้งพระอุปัชฌาย์อาจารย์นั้น ถึงกับออกปากขับไล่เขาไม่ให้อยู่ในอาวาสอีกต่อไปก็ตาม แต่โดยเนื้อแท้แห่งจิตใจแล้ว ท่านย่อมมีจิตหวังดีต่อศิษย์อยู่เสมอ ปรารถนาจะให้ศิษย์มีความรู้ประสบความเจริญรุ่งเรืองทั้งในด้านปริยัติทั้งในด้านปฏิบัติ ตลอดจนเปรารถนาที่จะให้ศิษย์ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นยอดสมบัติในที่สุด ดังนี้

ฉะนั้น การกล่าววาจาร้ายของท่านผู้ใหญ่ซึ่งมีคุณอันประเสริฐเลิศล้นเช่นบิดามารดา พระอุปัชฌาย์อาจารย์นั้น ย่อมเป็นการกล่าวที่ไม่ประกอบไปด้วยเจตนาร้าย.

EXTRACTS FROM A TALK GIVEN BY THE MOST VENERABLE P.K.K. METTHAVIHARI

(Inter-religious convention, Amsterdam, October 24th 1993, organised by the "Werkgroep voor Interreligieuze Samenwerking").

Dear spiritual friends, firstly, please excuse me for speaking English. My Dutch is not very good so I prefer to use English so that you will not misunderstand what I have to say.

I am delighted to be here amongst those who are searching for peace and happiness by the practice of faith or belief. This practice is essential to enable us to place ourselves in contact with the Universe and to allow us to live together in this world to which we belong; to find peace even though there are many different faiths and religions in this world. Despite this we all have the same goals, we are all looking for peace, happiness and security in life.

At the same time we can improve our relationships with mankind, regardless of nationality, creed or belief. This is because we all share the same experiences of living. In human life we encounter comparable suffering and we experience similar happiness too. How can we create a balance between the two extremes? Nobody has denied or can deny that there is suffering in life. There is a great deal of suffering in this world. Of course, we should not forget that happiness is also a part of human life.

This leaves the questions, "Can we justify anything in terms of right or wrong? Can we say that one is following or practising in the only right path or the truth?" Whilst we are all here today, we have many differences in our beliefs which depend on our background, where we come from, or what we can best relate to. My opinion or judgement is that anything that can bring peace and happiness, that meets our aim, and helps to attain the highest state of existence, is the best way to follow. So the specifics do not matter. Each individual has his own experience in connection with the practice.

My theme for this talk is meditation, so I just want to outline briefly what meditation means to me. "To meditate": many do not perhaps necessarily interpret this in the same way that I do.

To meditate means to open, not to close. To open what? To open our senses to whatever comes in contact with those senses. With this sense-contact we can accumulate compassion, understanding, acceptance and tolerance. This is the meaning of meditation.

In our practice, the practice of Vipassanā meditation, I have been leading groups of meditators many times over the years. I try to encourage people to keep themselves open to the Universe, and everything which may come into contact with one's senses. At the same time trying to be tranquil, and not violent against those sense contacts. To do this successfully we might be able to refrain from using our six senses in the usual involved way. Eyes may be open to the contact which comes from a visual object. Ears may be open to the contact which comes from all audible objects. The nose, tongue and body are also open to contacts. The mind has to be broad and open to anything which may come into contact with the senses. So we don't close our eyes; I mean the *inner* eyes. We may close our outer eye, but never close our inner eye. This briefly summarises the Vipassanā meditation technique.

By the use of this technique we can be aware from the position of an objective observer of what is really going on in this world. Then we can do our best with compassion, with love and try to spread compassion, understanding and acceptance, so that we can increase peace and happiness toward mankind and to living beings in general. This is the meaning of meditation.

So many of us here, many dignitaries, guests and listeners here have been practising, I believe, in the way that I have been describing. We can say that we do, although

we come from different backgrounds, have the same intention, searching for the same truth.

What truth? The truth of life. So most important for all of us is the everyday act of living a good life now, and life is Universal.

Meditating is not only for yourself but for others too in order to realise ego-lessness. In meditating some people are prejudiced and say that when people go to a retreat or meditation they close themselves off from contact with the rest of the world. That is a wrong idea; I want to correct this. When one meditates one should be open with one's inner eyes, especially with the senses. One comes into contact with some very good things, some things which are very right, some things which are very wrong..... One can accept these contacts for what they are without fitting them into our pre-conceived view of the world, and hence integrate them into the consciousness. To share this way of looking at life ensures that we maintain no prejudices. Hence we all try to live truthfully and fairly in the world with a feeling for natural justice.

We see many things happening, some of which we approve and some of which we disapprove. Sometimes we see things are not right, things are wrong. If our consciousness comes into contact with something wrong and we do nothing, then we are wrong too. Now the question is, "How to make things right?".

The most important concern if something is wrong is to have compassion, both for others and for yourself. Then you try to share and spread this compassion. With compassion everything will become right even though it was previously wrong. So we can, from this starting point, achieve forgiveness, acceptance, tolerance and understanding in our relationships.

We will try to do our best, it does not matter where we are going or where we come from. We come from different places, different situations; we have different beliefs and we have different cultures and backgrounds. Although distinct in form these are not divergent in their essential higher consciousness! By showing acceptance to others we will be accepted wherever we go, it does not matter where we are. We will be just friends, very dear and near to each other, no longer strangers or enemies.

This is the purpose of our meditation. We are trying to open our senses and hence to open our minds; to bring about the breadth and width of inner peace in ourselves. This inner peace will then be present in our contact with others. This peace will take root and surely will become established throughout the whole world.

Thank you.



Practising walking meditation during a meditation weekend in Den Ilp

LANG LEVE ONZE BOEDDHA-NATUUR !

Ieder mens wil gelukkig zijn.
Ik weet hoe dat is,
want ik ben net zo.
Ze hebben allemaal behoefte
aan aanmoediging, vriedelijkheid
of alleen maar een glimlach
van een ander.
Niemand houdt van kritiek
of gebrek aan eerbied.
Ze zijn precies als ik.

Thubten Chodron.

Dit voorjaar waren er in Buddhavihāra - Amsterdam vier thema-avonden rond "mededogen". Het was een vervolg op vier thema-avonden in het najaar '94 over "lijden".

We waren iedere keer met ongeveer acht mensen. We werkten met een inleiding en daarna het uitwisselen van vragen en ervaringen in de groep en in tweetallen. Ook deden we praktische oefeningen samen. Er was huiswerk en een literatuurlijst (met deze keer boeken van Maha Ghosananda, Pema Chödrön, Jack Kornfield, Sogyal Rinpoche en Thich Nhat Hanh).

Deze keer stond het kontakt met "compassion" centraal, wat ons vanuit het boeddhisme aangereikt wordt en hoe we dit kunnen verbinden met onze eigen ervaringen. Mededogen (en liefdevolle vriendelijkheid) en wijsheid zijn als twee vleugels van een vogel. Wijsheid moet altijd in evenwicht gebracht worden met mededogen, mededogen moet in evenwicht zijn met wijsheid. Zonder dit evenwicht kan er geen vrede zijn.

In februari deden we een oefening met elkaar n.a.v. de watersnoodramp in zuid-Nederland. Hierbij stilstaan en aandacht voor zuiverheid (hart), mededogen (ogen) en wijsheid (aarde) in de praktijk van ontreddering, angst, onzekerheid.

In maart gingen we verder met onderzoek van onze eigen Boeddha-natuur. Ben ik wel in staat tot liefdevolle vriendelijkheid ? Hoe ga ik hiermee om naar anderen, naar mezelf toe ? Hoe ga ik met mijn lichaam om, wat heb ik eigenlijk nodig op dit gebied ? Het geven van aandacht aan al deze vragen zorgt al haast vanzelf voor een ontwikkeling. Naarmate je beter naar jezelf leert luisteren, kan je ook beter naar anderen luisteren, het is een wisselwerking. Lang leve onze Boeddha-natuur !

In april vervolgden we met de vraag: hoe zit het in tijden van tegenslag met liefdevolle vriendelijkheid ? Tegenslag geeft intensivering, kontakt maken met lijden, erkennen en loslaten van stagnatie, levensstroom, bereidheid om naar je innerlijke stem te luisteren, vertrouwen leren krijgen in dat het komt zoals het komt en ook sociale betrokkenheid levend houden.

In mei kregen we de tekst van een lezing van de Eerw. Metthavihari (interreligieuze conventie '93, zie verder in dit nummer) over innerlijk zien en de uitstraling hiervan. Verder deze bijeenkomst aandacht voor Kuan-Yin, de Bodhisattva van het mededogen. Een Bodhisattva is een verlicht wezen dat ervoor gekozen heeft om op aarde te blijven en dienstbaar aanwezig te zijn. We bekijken afbeeldingen van Kuan-Yin, Kanzeon, Avalokiteshvara, de Bodhisattva van barmhartigheid uit verschillende culturen als lichtend voorbeeld.

Dit is een indruk van de thema-avonden waarin veel aan de orde kwam. Onze onwetendheid maakt een transformatie door en samen zijn was een inspiratiebron.

Ook dit najaar worden er weer thema-avonden gehouden in Amsterdam. Het thema is dit keer "transformatie". Alle belangstellenden zijn welkom op 19 okt, 23 nov en 14 dec (graag van te voren opgeven).

Happy continuation!

Anneke Brinkerink.



BEZOEK SAYADAW U KUNDALABHIVAMSA

Van 7 t/m 14 juni hadden wij het voorrecht de Eerw. U KundAlabhivamsa uit Rangoon op bezoek te hebben. Hij werd vergezeld door de Eerw. U Vijaya van het Sakyamuni meditatiecentrum te Montbeon in Frankrijk. Tijdens de retraites in Groningen en Den Ilp hebben de deelnemers/sters bijzonder veel steun ontvangen van deze uiterst zorgvuldige en zeer innemende meditatieleraar.

VERBLIJF EERW. GNĀNA JAGAT

Van half juli tot 9 oktober hebben wij het voorrecht om de Eerw. Gnāna Jagat uit India in ons midden te hebben.

De Eerw. Gnāna Jagat werd in 1960 tot monnik gewijd in de Theravada traditie in Sri Lanka. Hij verbleef daar zes jaar en keerde vervolgens terug naar India waar hij verschillende verantwoordelijke posten bekleedde in de Boeddhistische gemeenschap m.n. in Bodh Gaya. Vanaf 1992 wijdt hij zich volledig aan de verspreiding van de Dhamma in de wereld. Hij heeft o.a. cursussen gegeven in de VS, Canada, Duitsland, Zuid-Afrika en Z.O.-Aziatische landen.

Eerw. Gnāna Jagat heeft veel kennis van het spirituele leven, zowel theoretisch als praktisch. Door zijn jarenlange docentschap aan het "Institute of Spiritual Culture" in Bihar, India, heeft hij veel ervaring met het vergelijken van de verschillende religies, waarbij hij steeds laat zien dat spiritualiteit in alle religies de verbindende factor is.

Zijn programma ziet er als volgt uit:

- **28 aug:** korte lezing en meditatie in Amstelveen.
- **31 aug:** start cursus Abhidhamma (Boeddhistische psychologie), 6 donderdagavonden, Amsterdam.
- **1/2/3 sept:** weekend "Mededogen en wijsheid", Amsterdam.
- **8/9/10 sept:** weekend in Groningen.
- **16/17 sept:** weekend "Contemplatief leven in de wereld", 's Hertogenbosch.
- **22 - 27 sept:** bezoek aan Hamburg.
- **29/30 sept/1 okt:** weekend "Contemplatief leven in de wereld", Amsterdam.
- **6/7/8 okt:** weekend "Verlichting in het dagelijks leven", Amsterdam.
- **9 okt:** vertrek naar Moscow.

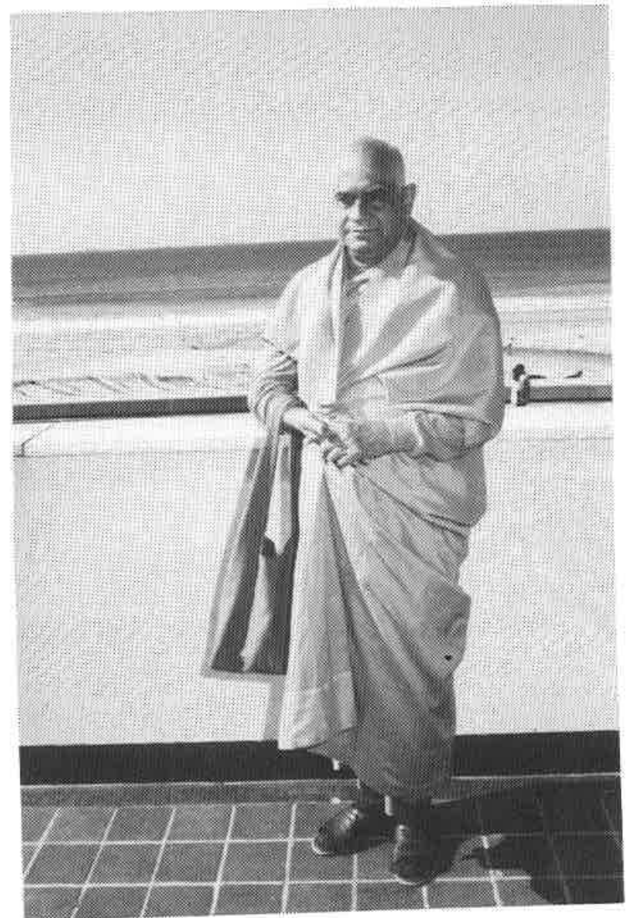
Voor meer details, zie de agenda op de laatste pagina's van dit nummer.

De Eerw. Gnāna Jagat zal ook nog één of meerdere lezingen geven in Tilburg en Rotterdam. De data zijn echter nog niet bekend.

In de weekends bespreekt de Eerw. Gnāna Jagat de hoofdthema's van het spirituele leven, o.a. de kenmerken van het spirituele pad, wat je kunt doen om je geestelijk leven te ontwikkelen en wat je daarbij beter kunt vermijden.

Veel inspiratie toegewenst !

Eerw. Jotika (Joke Hermsen).



De Eerw. Gnāna Jagat

THAISE LES

Als u de Thaise taal wilt leren, dan kunt u in Amsterdan terecht bij *Khun Chutima*, tel. 020 - 673 62 79 voor meer informatie en aanmelding.

BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND

De jaarlijkse **kennismakingsbijeenkomst** van de Boeddhistische Unie Nederland (B.U.N.) werd dit jaar op zondag 18 juni gehouden in het gebouw van de Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde te Amsterdam. Een niet onaanzienlijk aantal vertegenwoordigers en belangstellenden van de verschillende boeddhistische groeperingen was aanwezig op deze bijeenkomst en het thema "*rondom de dood*" bleek de onderlinge kennismaking en verdieping van de bestaande kontakten duidelijk te bevorderen.

Enige tijd geleden is een B.U.N. verslag van de "werkgroep lijkbezorging" verschenen met daarin de stand van zaken over de lijkbezorging, d.w.z. alles wat te maken heeft met de verzorging van het lichaam (en de geest) van de overledene nà de dood, de crematie, begrafenis, rituelen enz. Omdat dit verslag als voor het moment toereikend ervaren werd, kon nu de aandacht gericht worden op "*rondom de dood*": zes sprekers gaven een korte inleiding en een verslag van hun persoonlijke ervaringen en hieruit ontstonden zowel interessante discussies als een uitwisseling van ervaringen tussen de sprekers en het publiek, met betrekking tot een aantal zaken "rondom de dood": begeleiding bij ziekte, stervensbegeleiding, euthanasie, rouwverwerking enz.

Alles wat met de dood te maken heeft, bv. het verwerken van het verlies van iemand waar je van houdt, ligt voor de nog-niet-boeddha's onder ons nu eenmaal zeer gevoelig en het was dan ook goed om te merken dat dit thema ook zo besproken en behandeld werd. Misschien was dit te danken aan het feit dat vrijwel alle aanwezigen ruime meditatieve ervaring hadden, maar je kunt ook stellen dat het boeddhisme in Nederland kennelijk volwassen is geworden ! Na de bijeenkomst was er grote interesse voor zowel het oprichten van een werkgroep "rondom de dood" als het vormen van een netwerk. In een volgende bijeenkomst zal gekeken worden in welke vorm een dergelijke samenwerking het beste gegoten kan worden.

Aansluitend was er de halfjaarlijkse **B.U.N. ledenvergadering** voor vertegenwoordigers en introducé(e)s. Een fors aantal interessante zaken is de revue gepasseerd, met name betreffende de aktiviteiten van of plannen voor aktiviteiten van de verschillende werkgroepen:

Allereerst de *werkgroep onderwijs*: in de afgelopen jaren heeft de werkgroep onderwijs voor niet-boeddhisten reeds een aantal eenvoudige doch nuttige zaken weten te verwezenlijken, bv.: een bestaand (school)-boekje over boeddhisme is uitgebreid becommentarieerd met als gevolg dat dit in een volgende druk op veel punten duidelijk verbeterd is.

De werkgroep onderwijs voor jonge boeddhisten heeft na een goede start nu al enige tijd te kampen met een tekort aan menskracht. Aangezien gebleken is dat er duidelijk behoefte bestaat aan een initiatief om goed onderwijs voor jonge boeddhisten, van zowel oosterse als westerse afkomst, op te zetten en de B.U.N. hier zeker een nuttige bijdrage aan kan leveren, is in de vergadering besloten dat de leden van de w.o. n.b. hier gedurende enige tijd hun schouders onder zullen zetten.

Terwijl het idee van een "*boeddhistische omroep*" reeds van 1992 dateert, blijkt er nu ook voldoende interesse en menskracht aanwezig te zijn om dit idee daadwerkelijk ten uitvoer te kunnen gaan brengen. Op voorstel van ondergetekende is dan ook een *werkgroep aanvraag zendmachtiging* opgericht. Deze werkgroep stelt zich ten doel het voorbereidende werk te verrichten om een aanvraag voor een zendmachtiging voor een "boeddhistische omroep" (radio & t.v.) in te kunnen dienen. Net als bij de werkgroepen onderwijs is ook hier de overweging dat de B.U.N. als samenwerkingsverband van boeddhisten bij uitstek geschikt is om de gezichtspunten van de verschillende boeddhisten in Nederland weer te geven.

Het nut van een eigen omroep ligt, in deze tijd van snelle, visuele en vluchtige media als radio, t.v. en electronische netwerken (is er Verlichting/Ontwaken in cyberspace?), simpelweg in het vervaardigen van een bescheiden aantal kwalitatief en inhoudelijk goede programma's over boeddhisme. Hieruit zullen zowel boeddhisten als niet-boeddhisten en zowel jongeren als ouderen goede informatie over de kern en de vele aspecten van het boeddhisme kunnen putten.

Wat betreft het bestuur, is slechts te melden dat ondergetekende teruggetreden is als vertegenwoordiger van de Stichting Boeddhavihara, maar wel beschikbaar blijft voor het B.U.N. bestuur. Terwijl ondergetekende om procedurele redenen slechts voor de periode van een half jaar als voorzitter herkozen is, zal er bij gelegenheid van de volgende ledenvergadering in najaar 1995 wederom een verkiezing plaatsvinden.

Aad Verboom, voorzitter.

RETREATS / RETRAITES

For those who wish to practise vipassanā meditation intensively, two retreats will be held: **18 - 25 August '95**
Under the guidance of
Ven. P.K.K. Metthavihari,
at "Buddhavihāra", Den Ilp.
Information and application:
Ven. Kirano 02908 - 26512
Ven. Jotika 020 - 626 49 84.
28 December '95 - 7 January '96 ,
Under the guidance of Johan Tinge,
at *"De Volksabdij"* in Ossendrecht.
Information and application forms:
Johan en Ank Tinge, tel. 013 - 710 787.

MEDITATIE-ACTIVITEITEN

KRUISLAND (bij Bergen op Zoom)
- zo 8 okt: meditatie-dag, 10.00 - 21.00 uur.
Plaats: *Eerste Boutweg 32.*
Info en opgave: Tiny Hielema 01673 - 2730
Eva Ouwehand 01864 - 4064.

LEIDEN
V.a. sept elke di 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: *Faljerilstraat 8.*
Info: Nel 071 - 15 48 62 / Han 01719 - 17424.

LEEUWARDEN
Elke di meditatie 19.00 - 21.00 uur.
V.a. do 5 okt: introductie-cursus vipassanā, 19.30 - 21.00 uur, 7x voor f105,-.
Plaats: *a/b "de Streamwinner", Emmakade 208.*
Info: Anne en Michel, 058 - 16 03 82.

MAASTRICHT
Elke di 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: *Hoekweg 15, Meerssen.*
Info: Marjan Bouhuijs, 043 - 64 41 80,
Els Niessen, 04406 - 40345.

ROTTERDAM
Elke wo meditatie 20.00 - 22.00 uur.
Plaats: *In de kapel van de "Familiekerk" in de Nootdorpstraat.*
Info / opgave: Martin Arends, 010 - 477 01 51,
Margje Schuur, 010 - 467 29 52.

TILBURG
Elke do meditatie 19.30 - 21.30 uur.
V.a. do 5 okt cursus vipassanā (6 avonden).
Weekend: 20/21/22 okt o.l.v. Johan Tinge.
Kosten f100/125,- (n. draagkracht), overnachting mogelijk.
Plaats: *Poststraat 7-A.*
Info en opgave: Ank 013 - 71 07 87
Koen 013 - 43 61 90.

UTRECHT
Elke do meditatie 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: *Sterrenbosch 9bis.*
Info: Henk 030 - 520 435 / Aad 030 - 888 655.

ZWOLLE
V.a 14 spt t/m 14 dec:
elke do 19.30 - 22.00 uur combinatie vipassanā en T'ai Chi o.l.v. Emiel Smulders.
Plaats: *Wijkcentrum "De Pol".*
Info: Emiel Smulders 05230 - 12821.

KÖLN:
Wochenende 13/14/15 okt. Mit Begleitung von Johan Tinge. Info, Anmeldung:
Wolfgang Matt, (00-49) 0221 - 38 74 19.

MEDITATIE

AKTIVITEITEN



AMSTERDAM
Elke ma en do meditatie 18.00 - 20.00 uur.
Cursus Abhidhamma (Boeddhistische psychologie): 6 donderdag-avonden, v.a 31 aug, o.l.v. Eerw. Gnāna Jagat. De cursus kan alleen in zijn geheel gevolgd worden. Kosten f120,-.
Thema-avonden: 19 okt, 23 nov en 14 dec, "Transformatie", o.l.v. Anneke Brinkerink.
Weekends:
O.l.v. Eerw. Gnāna Jagat:
- **1/2/3 sept:** "Mededogen en Wijsheid".
- **29 sept/1 okt:** "Contemplatief leven in de wereld" (info: Laura Wetzer 073 - 147481).
- **6/7/8 okt:** "Verlichting in het dagelijks leven".

O.l.v. Eerw. Jotika (Joke Hermsen):
- **3/4/5 nov.**

Tijden: vr 20.00 uur,
za 9.30 - 22.00 uur,
zo 9.30 - 12.30 uur.
Plaats: *V.M.C. "Buddhavihāra", St. Pieterspoortsteeg 29.*
Kosten: f20,- per dagdeel (5 x), Hele weekend incl. lunch f125,-. Een bijdrage voor de leraar is hartelijk welkom. Overnachting mogelijk (eigen slaapzak meenemen s.v.p.). Beginners wordt geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Info over verdere aktiviteiten en opgave:
Eerw. Jotika 020 - 626 49 84.

DEN ILP
Weekends: 28/29 okt, 25/26 nov.
Tijden: zaterdag 10.00 - 21.30 uur,
zondag 10.00 - 16.30 uur.
Plaats: *"Buddhavihāra", Den Ilp 38.*
Kosten: fl 75,- voor het hele weekend + vrijwillige bijdrage voor de leraar. Overnachting mogelijk, in overleg. Beginners wordt geadviseerd om het hele weekend mee te doen.
Info en opgave: Eerw. Kirano, 02908 - 26512.

AMSTELVEEN
Elke ma meditatie 19.00 - 21.00 uur.
- **28 aug:** korte lezing en meditatie o.l.v. Eerw. Gnāna Jagat.

Plaats: *Watercirkel 167.*
Info: Frida Hemelrijk 020 - 641 18 73.

GRONINGEN
Elke di en do meditatie 19.30 - 21.30 uur (di zonder, do met begeleiding).
Weekends en andere activiteiten:
- **m.i.v. 3 juli:** elke 1e maandag v/d maand Dharma discussieavond.
- **19 t/m 22 aug:** mini-retraite o.l.v. Frits Koster.
- **8/9/10 sept:** Meditatie- en studieweekend o.l.v. de Indiase monnik Eerw. Gnāna Jagat.
- **22/23 sept:** Dharma-teachings door de Tibetaans Boeddhistische monnik Lama Lobsang Yeshi Rimpoche.
- **10/11/12 nov:** vipassanā o.l.v. Eerw. Jotika (Joke Hermsen).
- **8/9/10 dec:** vipassanā (met T'ai Chi en lichaamsoefeningen) o.l.v. Emiel Smulders.

Plaats: *Vipassanā Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71.*
Info en opgave:
Frits Koster, 050 - 27 60 51,
Karina Rol, 050 - 77 55 62 (9.00 - 10.00 u).

'S HERTOGENBOSCH
Elke wo meditatie 19.30 - 21.30 uur, o.l.v. Eerw. Jotika (Joke Hermsen), 13 en 27 sept o.l.v. Eerw. Gnāna Jagat.
Weekends:
- **16/17 sept:** "Contemplatief leven in de wereld" o.l.v. Eerw. Gnāna Jagat. Info: Laura Wetzer 073 - 14 74 81.
- **13/14 okt:** vipassanā in combinatie met lichaams-oefeningen o.l.v. Emiel Smulders.
- **22 t/m 31 dec:** workshop vipassanā en lichaamswerk o.l.v. Emiel Smulders.

Info en opgave:
Emiel Smulders 05230 - 12821
Lysette Swinkels 073 - 21 54 08.